



Finalmente Tu

TORNA LÀ... DOVE TI SEI LASCIATA

*Un luogo intimo dove ascoltare la
tua verità più profonda per darle
voce, forma e direzione.*

a cura di Rossella Schneider-Malpangotti

Dedicato a te ...

che sai sentire con intensità e scegliere con coraggio.

*A te che non hai smesso di ascoltare la voce silenziosa della tua anima,
anche quando il mondo ti chiedeva di essere forte, veloce, produttiva.*

*A te che hai trasformato la tua sensibilità in risorsa,
la tua vulnerabilità in forza,
e che ogni giorno, con piccoli gesti o grandi sogni,
contribuisci a rendere questo mondo un luogo più umano, più vero.*

*Hai saputo unire il cuore e la visione,
l'intuito e l'impegno,
la dolcezza e la determinazione.*

E da questa alchimia viva è nata la forma unica della tua esistenza.

*Grazie per la bellezza che porti.
Grazie per la donna che sei.*

 **Disclaimer – Una nota importante per te**

Questo mini eBook è stato creato con amore, cura e competenza per offrirti spunti di riflessione, strumenti pratici e ispirazione nel tuo percorso di crescita personale.

Tuttavia, non sostituisce in alcun modo un consulto medico, psicologico o terapeutico professionale.

Le informazioni contenute non hanno valore diagnostico né terapeutico, e non devono essere intese come indicazioni personalizzate. Ogni persona è unica, e talvolta può essere necessario un accompagnamento specifico da parte di professionisti qualificati. Se senti che alcuni temi emersi ti toccano in profondità o ti mettono in difficoltà, ti invito con delicatezza a chiedere aiuto.

 Prendersi cura di sé è sempre un atto di forza e di amore 

Apriamo delicatamente la porta per entrare con rispetto in un luogo sacro



Una voce che non puoi più ignorare

Forse è da un po' che senti dentro qualcosa che non sai spiegare, un sentire sottile, ma impossibile da ignorare, che lascia una traccia impalpabile e allo stesso tempo molto presente.

Simile a un richiamo silenzioso. Una sensazione quasi impercettibile, ma presente... che ti accompagna costantemente, nei giorni pieni, nel vuoto dei silenzi e persino dietro i sorrisi.

È la tua verità profonda che bussava, desiderosa di farsi ascoltare!

Hai la sensazione di aver fatto molto, di aver dato tanto. Hai tenuto insieme pezzi di te per essere come "dovevi", per non deludere, per farti spazio in un mondo che spesso ti ha chiesto di essere diversa. Eppure, in fondo, c'è una voce che ogni tanto sussurra e che parla di incertezza, di dubbio, di insoddisfazione:

- *"Ci sei anche tu, e meriti di poterti esprimere."*
- *"Puoi brillare senza doverti giustificare."*
- *"Puoi dire no, senza sentirti sbagliata."*
- *"Puoi volere di più, senza sentirti ingrata."*

Questa guida nasce per te, che senti di avere tanto da offrire, ma che a volte fai fatica a manifestarlo davvero. Per te che hai camminato a lungo adattandoti, contenendoti, aspettando il momento giusto...

 *E ora, finalmente, TU desideri ascoltarti davvero*

Nella stanza dell'Ascolto... di te

Non sei sola

Ti accolgo in queste pagine come farei nel mio studio, nella mia stanza di ascolto: con rispetto, con presenza, con la certezza che dentro di te ci sia già tutto: un prezioso tesoro nascosto da portare alla luce.

Ti offro uno spazio autentico e accogliente, dove puoi sentirti al sicuro, libera di esplorarti senza giudizio.


Con delicatezza, competenza e rispetto, attraverso questa semplice guida pratica, ti affianco nel ritrovare chiarezza, fiducia e forza.

Non per diventare qualcun'altra, ma per tornare ad essere veramente te stessa.

Non ti prometto soluzioni magiche, ma ti offro l'opportunità di fare un primo passo verso la tua verità, quella che sa chi sei, anche quando tu dubiti.

Questo eBook ti accompagna a gettare un piccolo seme che può germogliare in un cambiamento reale, per iniziare a dare voce a ciò che sei e creare una vita più vera, più tua, più piena. Piena di emozioni e di relazioni autentiche.

**Questo è il tuo momento, prezioso.
Il momento in cui ti scegli, non per diventare diversa... ma per tornare a casa, nel tuo tempio Sacro.**

Bentrovata. 

Con Affetto 

Rossella 

A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook. The left hand holds the notebook open, and the right hand, wearing a silver ring, uses a silver pen to write on a page. The page contains a hand-drawn diagram with several irregular shapes and lines, and some faint handwritten text. The background is a plain, light-colored wall.

Cos'è questo
eBook?

“È un dono, un
prezioso spunto di
riflessione...”

*“Concediti il tempo e lo spazio
necessari per aprire una nuova
porta ed entrare in punta di piedi.”*




Esplorare il tuo Tempio Sacro




Scopri i tesori preziosi che custodisci dentro di te

Immagina di essere la custode di un tempio prezioso: il tempio della tua vita. Un luogo sacro, intimo e vivo, che si costruisce giorno dopo giorno con ogni scelta, esperienza, emozione e sogno.


Questo tempio si regge su tre pilastri essenziali: competenza, connessione e autonomia.

Il primo pilastro,  **la competenza,** è il sentirti capace, preparata, utile. È la consapevolezza dei tuoi doni, anche quando restano invisibili agli occhi degli altri. È il sapere che ciò che sei vale, anche senza doverlo dimostrare.



Il secondo pilastro  **la connessione** è quel bisogno profondo di sentire affiliazione, sentirsi, accolta, vista e riconosciuta. È la gioia profonda che senti nelle relazioni autentiche, quelle in cui puoi essere te stessa, vera, senza alcuno sforzo.



Il terzo pilastro  **è l'autonomia,** un senso di libertà che nasce da dentro, quando sai scegliere in sintonia con ciò che senti vero per te, rispettando i tuoi valori e i tuoi confini. Quando ti senti integra e connessa a te stessa.



Quando questi tre pilastri sono in equilibrio e in armonia, il tuo tempio vibra di forza e bellezza. Ma quando uno di loro vacilla, anche gli altri perdono stabilità, e tu lo percepisci: ti senti più fragile, più stanca, forse un po' distante da te stessa.

Ed è proprio lì che diventa importante fermarsi per ascoltare veramente, per **ricucire con pazienza le trame della tua storia e ritrovare la direzione.**

Queste pagine sono lo spazio speciale per te in cui farlo.

Con autenticità e con la consapevolezza che **ogni verità ascoltata è un filo d'oro che guida il tuo ritorno a casa, nell'armonia del tuo cuore.**

Il pilastro della Competenza



Quando parlo di competenze, non mi riferisco solo a titoli o abilità professionali. Parlo di quel sapere vivo che hai costruito nella tua vita: tutto ciò che hai imparato, attraversato, trasformato... e che ora fa parte di te. È ciò che ti ha permesso di affrontare sfide, superare ostacoli, far fronte alle situazioni della vita. Sono le tue preziose risorse.

La competenza non è solo “saper fare”: è prima di tutto saper sentire, percepire con i sensi, ascoltare le emozioni, cogliere i segnali del corpo, riconoscere i valori che ti guidano.

È dare senso a ciò che vivi — e orientarti verso ciò che conta per te.

È un percorso costante dove impari, sperimenti, sbagli, ricominci.

Fino a quando non accade qualcosa di potente: ciò che sai diventa parte di ciò che sei. E allora quella competenza non è più solo un’abilità.

È una qualità. È un modo di stare al mondo, di esprimerti, di essere.

Il tuo primo pilastro si edifica a partire dalla consapevolezza di valere, di poter contribuire, di avere un posto. Anche se nessuno te lo ha mai detto. Anche se ti sei sentita invisibile.

“Quante volte hai detto a te stessa ‘So che dovrei fare così...’ eppure qualcosa ti ha fermata? E se fosse il segnale che è arrivato il momento di trasformare il sapere in saper essere?”



Qui puoi iniziare a dare solidità al tuo pilastro della competenza: scegli una piccola azione che dia forma a ciò che sai nel cuore, ma che ancora non vivi.

Anche il passo più semplice può rendere più saldo questo aspetto della tua vita


La puoi scrivere qui




Uno sguardo nel tuo Tempio Sacro

Soffermarsi, ascoltare e riconoscere le tue competenze di oggi



 **Ripensa a un'esperienza o un episodio recente in cui ti sei sentita sminuita o poco riconosciuta e che ti ha lasciato un senso di frustrazione o invisibilità, osserva e descrivilo con oggettività .**

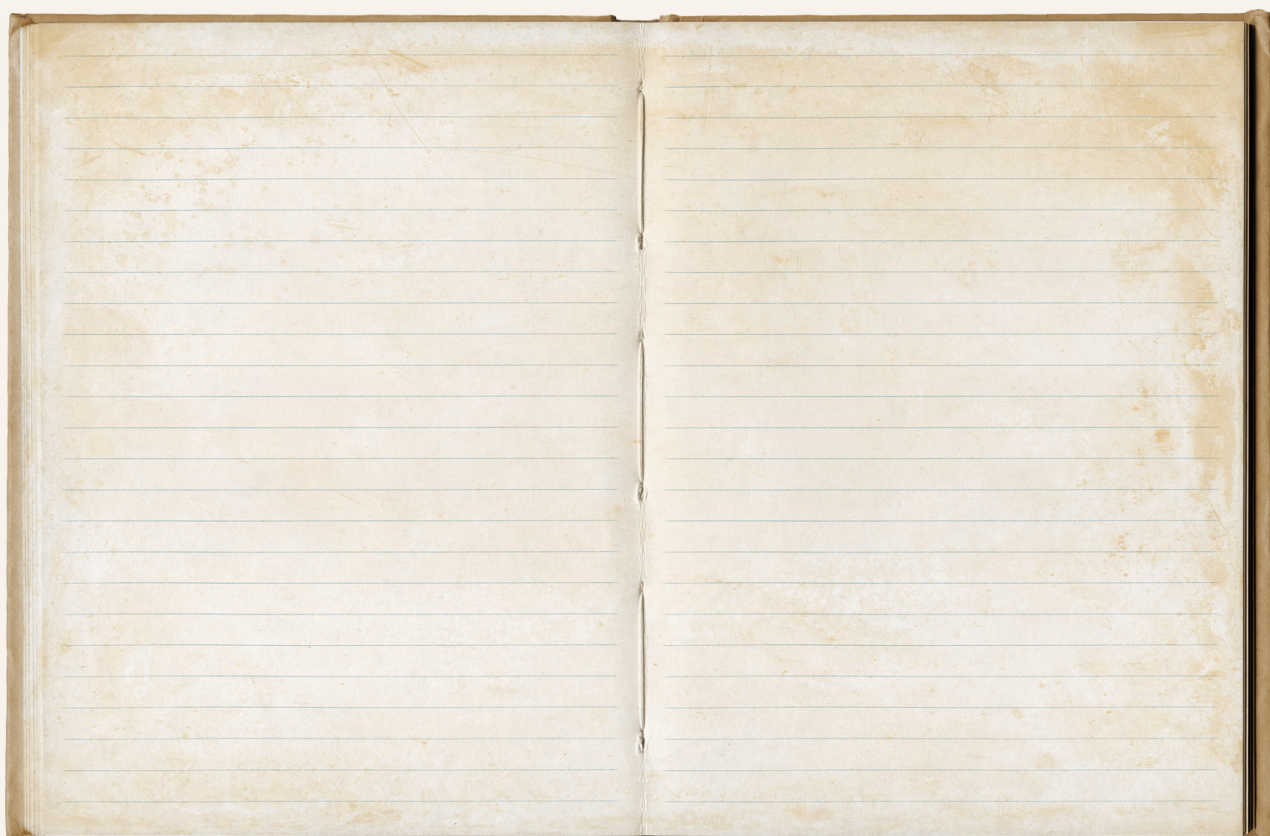
- Cosa è accaduto esattamente?
- Quali emozioni si sono attivate?
- Cosa avresti voluto esprimere, ricevere, fare?
- Quali competenze hai messo in campo, che nessuno ha notato?
- Quali invece non hai osato esternare?

 **Cosa ti impedisce, oggi, di riconoscere pienamente il tuo valore?**

Ci sono voci interiori che ti fanno dubitare? Aspettative che ti bloccano? Ti sembra di “sapere cosa fare”, ma non riesci ancora a metterlo in pratica? Lascia emergere queste sensazioni con apertura e sincerità.

 **Qual è una cosa che “sai”, ma che non stai ancora vivendo?**

Scrivila. Anche solo questo può essere un primo passo per trasformare quella conoscenza in un'azione concreta, quotidiana, incarnata.



A woman with long brown hair, wearing a white button-down shirt, is sitting and writing in a notebook. The notebook is open, and she is holding a pen. The background is softly blurred, showing what appears to be an indoor setting with a window.

✦ "Ogni volta che
trasformi un
sapere in
un'azione, rendi
più saldo il tuo
Pilastro della
Competenza.

È da quel piccolo
gesto che il sapere
diventa saper
essere."



Il pilastro della Connessione



Ogni vita nasce da una relazione. Nessuno si crea da solo.

La connessione è il primo respiro dell'esistenza: qualcuno che ci ama abbastanza da darci la vita, restare accanto, nutrirci, proteggerci.

Quella memoria primordiale rimane impressa nel corpo e nell'anima: abbiamo bisogno degli altri per sopravvivere, ma anche — e soprattutto — per crescere, sbocciare e fiorire. Col tempo, impariamo a stare nel mondo. **Crescere implica il diventare consapevoli della propria unicità,** per metterla in campo nell'incontro con l'altro.

Il bisogno di sentire un legame autentico non svanisce: evolve.

Stare in relazione diventa un'arte. L'arte di mantenere la propria forma, senza perdere il contatto. Di dire "io sono" senza smettere di dire "noi". Il pilastro della connessione si costruisce nel tempo, e si rinnova ogni volta che sappiamo rispettare e farci rispettare.

Ogni confine disegnato con chiarezza è una dichiarazione d'amore.

Ogni ascolto profondo, ogni parola vera, ogni scelta fatta per il bene di entrambi, è un mattone in più.

Quando questo pilastro è solido, non abbiamo più paura di essere noi stesse, non abbiamo più paura di "perdere l'altro", la sua presenza, il suo amore, la sua stima, il suo essere con noi. Sappiamo di poter appartenere senza annullarci, di poter amare senza rinunciare a noi.

Prendersi cura del pilastro della Connessione significa nutrire i legami che ci fanno fiorire.



E tu, oggi, in quale relazione senti il bisogno di portare più verità, più ascolto, più libertà? Scegli un gesto, anche piccolo, per nutrire il legame con l'altro, e con te.

La puoi scrivere qui



Un abbraccio al tuo Tempio Sacro

Soffermarsi, ascoltare e riconoscere il tuo bisogno di connessione

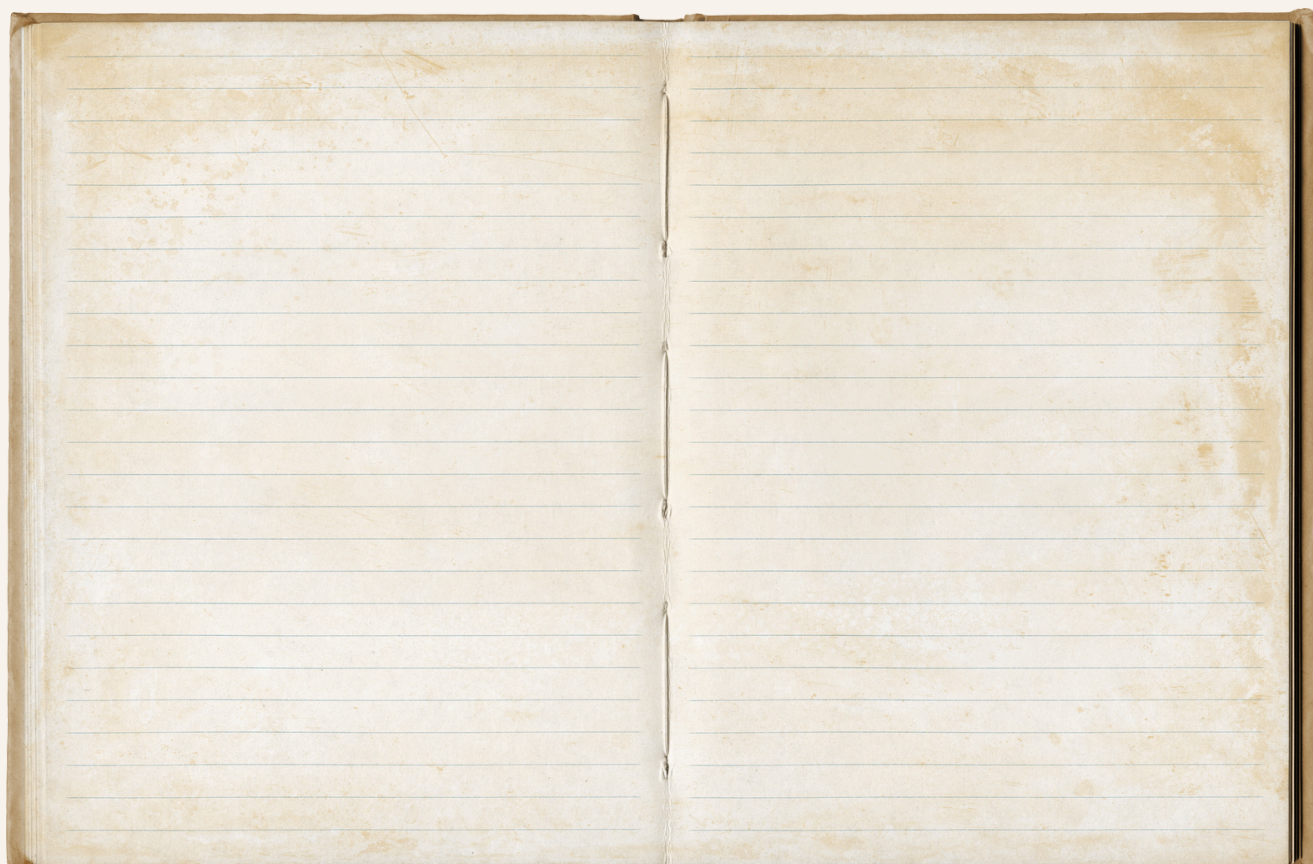


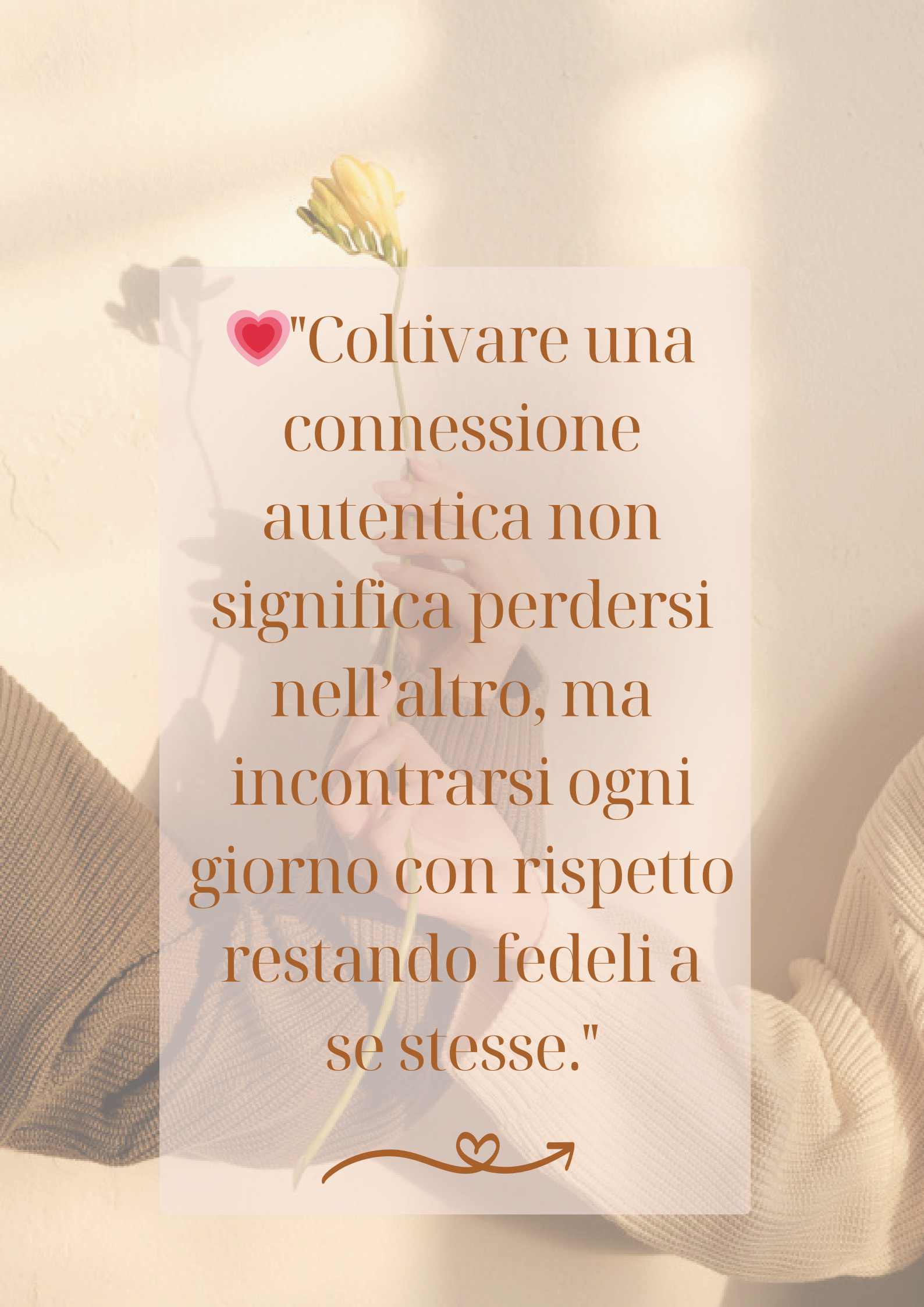
♥ Qual è la qualità delle relazioni che vivi oggi, nel tuo ambiente di lavoro, in famiglia o con le persone vicine... quali emozioni tornano più spesso?

♥ Ti senti accolta, ascoltata, rispettata per ciò che sei, oppure senti fatica, distanza, o ancora hai la sensazione di doverti spesso trattenere o adeguare? Stai mettendo in ombra una parte di te? Quale?

♥ Dove senti di non poter essere pienamente te stessa? Ci sono situazioni in cui eviti di esprimerti per paura di ferire, di essere giudicata non capita, o rifiutata? Quali parti di te restano fuori dalla relazione?

♥ Cosa desideri nutrire di più nei tuoi legami?
Forse più autenticità. Più ascolto reciproco. Più libertà di stare come sei. O, magari, il coraggio di mettere dei confini per proteggere la tua verità.



A person's hands are shown holding a single yellow flower with a green stem. The person is wearing a brown and a white knitted sweater. The background is a warm, textured wall with soft lighting. A semi-transparent white box contains the text.

♥ "Coltivare una
connessione
autentica non
significa perdersi
nell'altro, ma
incontrarsi ogni
giorno con rispetto
restando fedeli a
se stesse."



Il pilastro dell'Autonomia



Il pilastro dell'Autonomia é ciò che ci dà la possibilità di scegliere seguendo la nostra verità interiore, vivendo pienamente la libertà di essere noi stesse. Essere autonome non significa stare sole.

Significa scegliere in armonia con ciò che siamo. Significa darsi lo spazio e la possibilità di realizzare la nostra vita, nel rispetto di noi e dell'altro.

È poter dire **“questa sono io”** senza timore di perdere l'amore dell'altro. È smettere di chiedere permesso alla vita, e iniziare a viverla secondo la nostra verità. L'autonomia è una conquista che si radica nella consapevolezza delle nostre risorse, fiorisce quando impariamo a riconoscere i nostri bisogni, e prende forma ogni volta che osiamo uscire — anche solo un passo alla volta — dalla zona comoda ma stretta in cui ci eravamo rinchiusi.

Richiede coraggio, perché ci mette di fronte all'incertezza.

Richiede responsabilità, perché ci invita a diventare adulte nel senso più bello del termine: capaci di rispondere, di scegliere, di costruire.

Quando questo pilastro si rinforza, le paure iniziano a diminuire.

Non perché scompaiano, ma perché la fiducia in noi cresce.

E allora anche le competenze più nascoste iniziano ad emergere.

Perché chi si sente libera... osa.



E se fosse oggi il momento giusto per uscire, per fare un passo oltre la tua zona comoda ma stretta... e iniziare a vivere la vita che ti appartiene, qual è una scelta che senti tua, ma che finora hai rimandato?

La puoi scrivere qui



Radicarsi nel tuo Tempio Sacro

Soffermarsi, ascoltare e scegliere i tuoi passi con consapevolezza



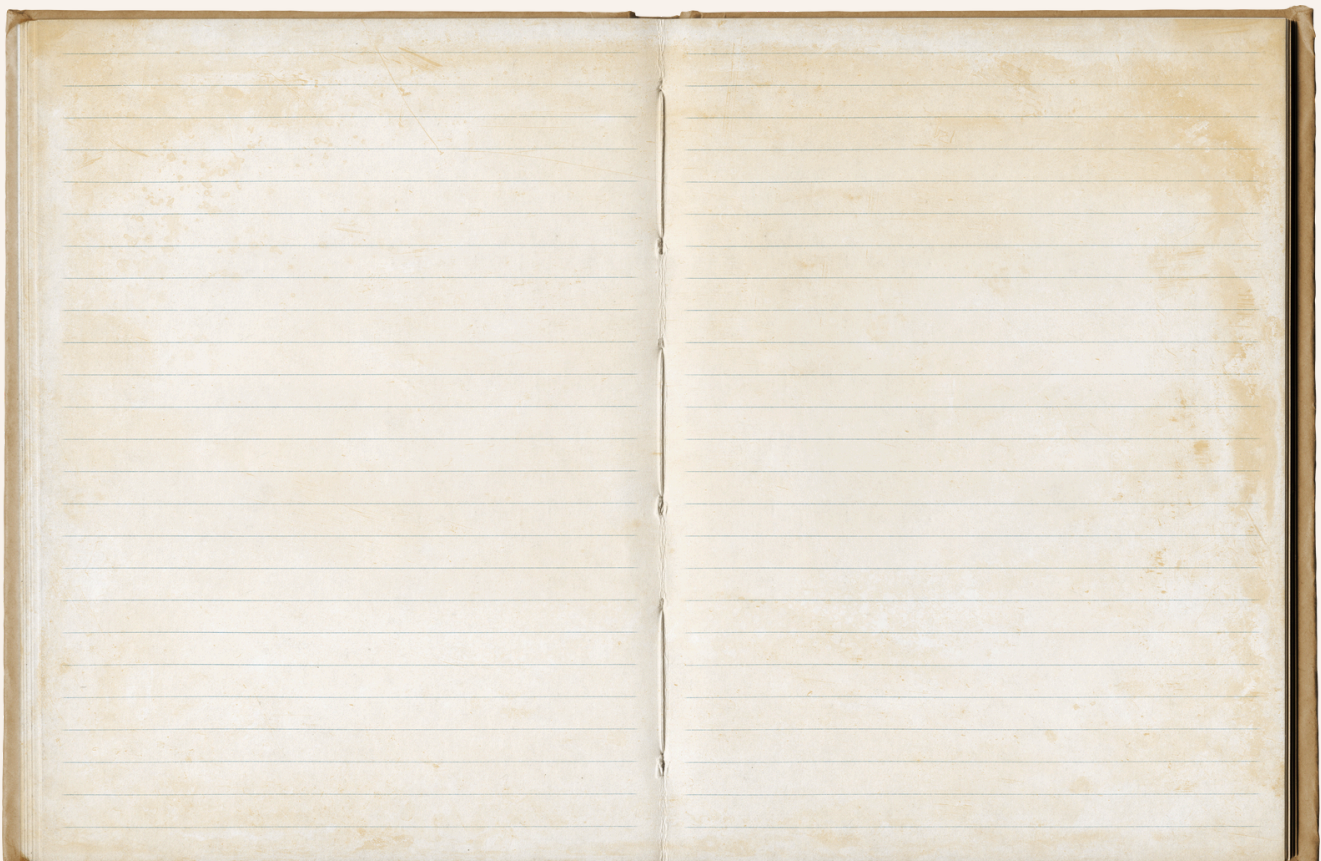
Ascolta la tua voce, e scegli i tuoi passi

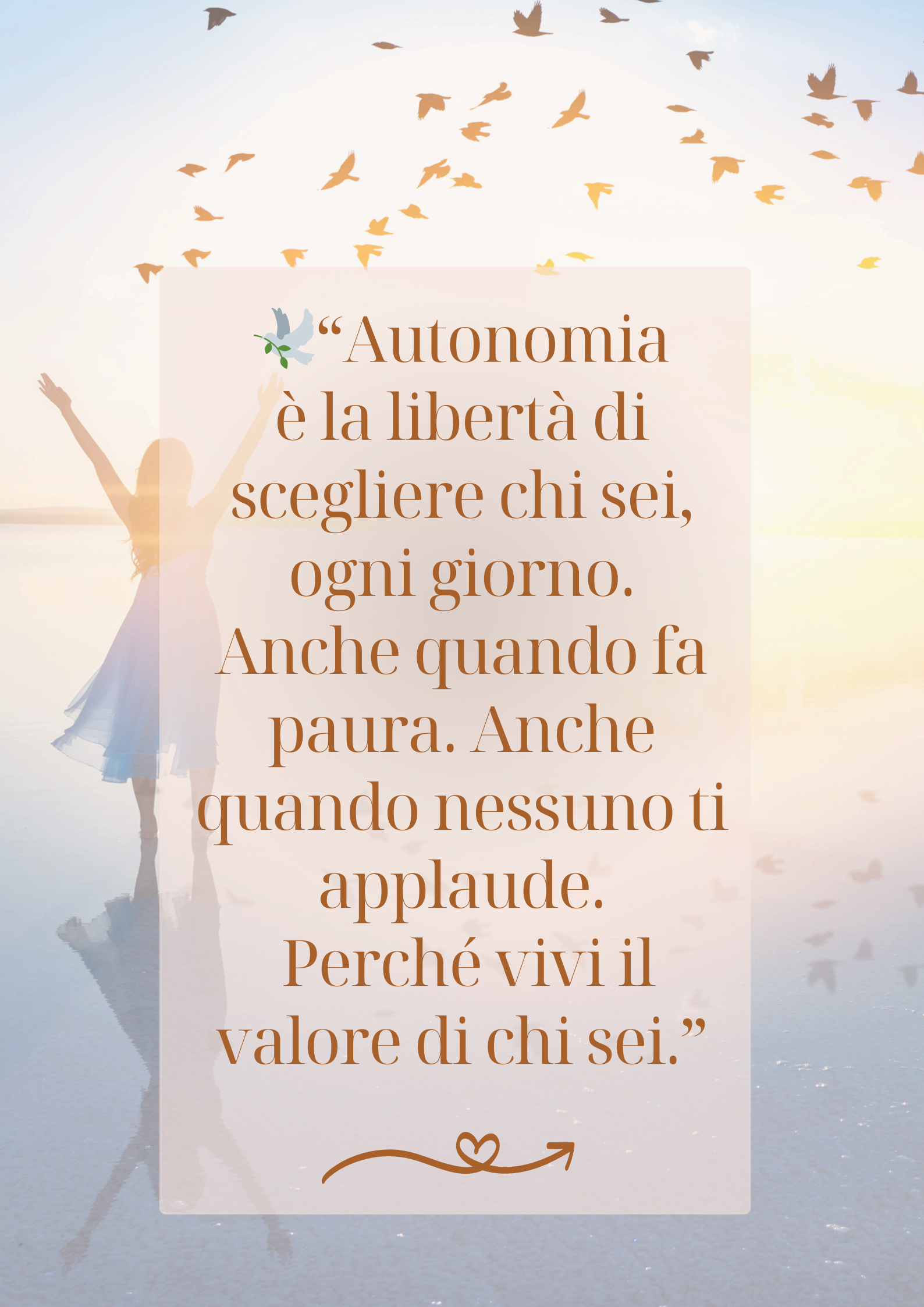
🚫 C'è un ambito della tua vita dove senti di non darti la possibilità di scegliere davvero per te stessa? Quale (o quali!)


🛑 C'è una decisione che continui a rimandare? Un ambito in cui ti senti condizionata, trattenuta, frenata? Prova a dare un nome a questi vincoli, senza giudizio. Solo per riconoscerli.

😍 Quali sono le tue vere necessità, oggi? Cosa desidera davvero quella parte di te che troppo spesso metti in secondo piano? Ascoltala. Che parte di te ha bisogno di essere onorata?

👣 Quale piccolo gesto concreto potresti compiere per uscire, anche solo di poco, dalla tua zona comoda ma stretta? Non serve una rivoluzione. Basta un passo. Un confine tracciato. Una parola detta. Una scelta diversa.





 “Autonomia
è la libertà di
scegliere chi sei,
ogni giorno.
Anche quando fa
paura. Anche
quando nessuno ti
applaude.
Perché vivi il
valore di chi sei.”



Dove l'ascolto diventa Movimento

Portare alla luce i tuoi Tesori preziosi



Ascoltarsi è un atto d'amore. È la via per riconoscere i propri bisogni, il proprio sentire, il senso profondo delle esperienze.

Ma non basta.

L'ascolto, per essere trasformativo, ha bisogno di azione.

Non viviamo solo di intuizioni, né solo di impulsi.

La vita vera nasce quando l'ascolto profondo si unisce al movimento concreto, quando ciò che percepiamo dentro trova il coraggio di manifestarsi fuori.

Solo così la nostra verità diventa realtà.

Il tempio della tua vita non si regge solo su pensieri o belle intenzioni, ma su tre pilastri vivi: competenza, connessione, autonomia.

*Quando uno di loro vacilla,
anche gli altri perdono stabilità.*

*Quando ciascuno si rafforza,
alimenta gli altri con nuova energia.*

Le competenze accrescono fiducia nelle tue scelte.

Le scelte autentiche nutrono relazioni più vere.

Le relazioni sane rafforzano il tuo valore e risvegliano ciò che in te è pronto a fiorire.

*La vita è una danza armonica tra sentire e agire.
Ogni passo consapevole contribuisce a dare voce,
forma e bellezza al tuo tempio interiore.
Perché agire da chi sei è il modo più potente
per diventare chi sei davvero.*

Il coraggio di danzare

Dare forma e voce alla tua **Unicità**



*Non sei qui per accontentarti di una vita che ti va stretta.
Non sei qui per trattenerci, per adattarti, per rimpicciolirti.*

*Se solo ti concedessi il permesso di
essere pienamente te stessa...*

Cosa cambierebbe?

*Chi potresti diventare se smettessi di aspettare di
“essere pronta” e cominciassi, semplicemente, a “ESSERE”?*

*Forse c'è una voce dentro di te che sussurra: “Non è ancora il
momento... non sono all'altezza... è troppo tardi.”*

*Ma la verità è che non sarai mai pronta per il prossimo passo...
finché non lo farai.*

È il passo che ti rende pronta.

È il cammino che ti dà voce.


E allora sogna in grande.

*Immagina una vita in cui ti alzi la mattina
e senti che ogni scelta ti assomiglia.*

In cui le tue relazioni ti nutrono e ti rispecchiano.

In cui sai di valere, anche quando nessuno ti applaude.

In cui puoi finalmente dire: “Sono io. Finalmente, io.”

A close-up photograph of a person's hands holding an open notebook. The notebook is filled with handwritten notes and sketches in pencil. The person is wearing a silver ring on their left hand. The background is a plain, light-colored wall.

Ora è il momento
di andare a
disegnare la
mappa del tuo
ritorno a te stessa



Dare spazio al tuo sentire



Per aiutarti in questo cammino, nella pagina seguente troverai otto domande chiave.

Lasciale entrare dentro di te, muoversi silenziosamente e scrutare i tuoi paesaggi interiori.

Lascia affiorare le risposte e deponile con rispetto e delicatezza in questo spazio di ascolto e verità.

Non serve rispondere a tutto subito, né seguire un ordine preciso: scegli tu da dove iniziare, lascia che una domanda ti chiami.

A volte sarà quella più scomoda, altre volte quella che ti sembra più semplice.

**Non importa da dove parti:
ciò che conta è iniziare.**

Prenditi il tuo tempo.

Respiraci dentro.

Ascolta il tuo corpo.

Apri uno spiraglio alle emozioni che arrivano.

Scrivi, disegna, scarabocchia, annota anche solo una parola.

Ogni risposta che nasce dal cuore è già un primo passo verso casa.

Quando sentirai di avere messo a fuoco ciò che conta per te, potrai passare alla pagina della Mappa, per delineare il percorso che ti porta a ritrovare il tuo valore.

Trasforma il sentire in direzione, e la direzione in azione.

Questo spazio è tutto tuo. Riempilo con la tua verità.

E fidati: da lì può nascere una nuova versione di te.

Dare forma e parole al tuo sentire

Da dove parto?

Qual è un'area della mia vita che oggi sento stretta, disallineata che non mi soddisfa?



Cosa sento?

Quali emozioni emergono quando penso a questa situazione? E cosa mi stanno dicendo?



Cosa desidero davvero? Come vorrei sentirmi al posto di come mi sento ora? Qual è il mio bisogno profondo?



Cosa mi impedisce di agire? Quali paure, credenze o abitudini stanno bloccando il mio passo?



Cosa posso scegliere oggi? Qual è una piccola azione concreta che posso fare subito per iniziare il cambiamento?



Cosa mi sosterrà nel percorso? Quali risorse, alleanze, strumenti possono aiutarmi a restare fedele a questa direzione?



Come saprò di aver fatto un passo importante? Quali segni o cambiamenti posso osservare in me, anche piccoli, che mi dicono che sto evolvendo?

IL RISULTATO se continuo a camminare così, come sarà la mia vita tra tre mesi? Cosa vedrò? Cosa sentirò?

Dare voce al tuo sentire 



In cammino verso te stessa



Che cosa vivo oggi con insoddisfazione?

Che emozioni emergono? Cosa mi dicono?

quale passo posso fare per potermi sentire così?

Come vorrei sentirmi?

Quali risorse posso mettere in campo?

Che risultato posso raggiungere?

Sei in viaggio verso...

...la tua
CREAZIONE

Un cammino che può davvero cominciare



Se sei arrivata fin qui, non è per caso.

*Qualcosa dentro di te ha riconosciuto il richiamo. Quel bisogno sottile — o forse urgente — di **non lasciare che la vita ti scorra accanto**. Di non restare un passo indietro rispetto a ciò che potresti essere davvero.*

In queste pagine hai dato voce a sogni, desideri, intuizioni. Hai lasciato che emergesse una parte di te che troppo spesso metti da parte: quella che sa cosa vuole, anche quando fa fatica a dirlo.

Ed è da qui che tutto può cominciare.

Conosco quel sentire.

Anche io, per molto tempo, ho camminato con la sensazione di avere qualcosa di prezioso da offrire, ma senza lo spazio giusto per esprimerlo. Mi sentivo frenata, non vista, spesso inascoltata.

Finché ho scelto di smettere di adattarmi a un sistema che non mi rappresentava.

Ho preso il coraggio di creare un nuovo cammino. Per me, e per chi — come te — sente che è il momento di vivere pienamente.

CRE-Azione è nato così: da un disagio trasformato in possibilità. Da un sentiero fatto di intoppi, coraggio e autenticità.

Oggi quel sentiero è un percorso strutturato, concreto, capace di accompagnarti, passo dopo passo, verso ciò che desideri davvero.

Hai scelto di ascoltarti. Ora puoi scegliere di agire


Dentro questo mini eBook hai già dato forma ad alcune risposte importanti.

Ma il vero cambiamento inizia quando inizi a dar loro voce.

Quando smetti di rimandare.



Quando dici a te stessa:

“Lo merito. E lo voglio adesso.”

 ***Per questo ti offro la possibilità di incontrarci in una video-chiamata Un momento insieme per fare chiarezza e aprire nuove possibilità di trasformazione.***

*È un incontro profondo, autentico,
un momento dedicato solo a te, per:*

- dare vita a ciò che hai scritto in queste pagine,*
- individuare i tuoi bisogni e sogni autentici,*
- scoprire un percorso adatto proprio a te, oggi.*

 ***prenota ora con un click il tuo spazio nella mia agenda*** 

 ***Oppure scrivimi: rossella@goinyourlife.com***



Quando le parole non bastano lasciati ispirare dalle immagini.

🎁 Un regalo prezioso per il tuo cammino

Se sei arrivata fin qui, questo dono extra è per te.

In questo breve video, ti accompagno a sentire con la mia voce ciò che hai appena letto.

Perché a volte, ascoltare... fa sbocciare nuove consapevolezze.



📺 Se ti va, **regalati ancora qualche minuto: siediti comoda, clicca sul video o inquadra il QR code, e ascolta.**

Magari sentirai qualcosa che ti risuona.


Magari sarà solo una conferma dolce, oppure una scintilla nuova.

E se dopo averlo guardato nascerà il desiderio di condividere ciò che hai sentito, sappi che c'è uno spazio aperto per te: un mini coaching gratuito, per conoscerci, ascoltarci, capire insieme se c'è un passo da fare.

Con gratitudine,
Rossella

Rimaniamo in contatto

✨ Questo eBook è un dono che nasce da un lavoro profondo e autentico. Ti invito a utilizzarlo con rispetto, per te e per il percorso che rappresenta. I contenuti sono protetti da diritti d'autore e non possono essere copiati, riprodotti o utilizzati in altri contesti professionali senza autorizzazione.

 **Se invece conosci un'amica che potrebbe trarne beneficio, puoi invitarla a richiederlo direttamente: sarò felice di inviarglielo I doni più preziosi meritano di essere condivisi... con cuore.**



Se desideri continuare il viaggio, scoprire i percorsi di coaching, o semplicemente raccontarmi cosa ha risuonato in te leggendo queste pagine, mi trovi qui, sarò felice di rispondere personalmente a ogni messaggio o commento:

Rossella 



[il mio canale YouTube](#)

Rossella Schneider Coach - Go in your Life



[il mio profilo INSTAGRAM](#)

Rossella Schneider Coach



[La mia pagina Facebook](#)

Rossella Schneider Coach



[il mio profilo LinkedIn](#)

Rossella Schneider Coach



il mio sito

www.goinyourlife.com



[il mio contatto Whatsapp](#)

+41 79 6843603

Il mio Blog

cre-azione.goinyourlife.com/blog

